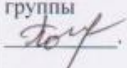


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шидловская основная общеобразовательная школа
Волоконовского района Белгородской области»**

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
Руководитель творческой группы 	Заместитель директора МБОУ "Шидловская ООШ"  Шрубченко Е.И.	Директор МБОУ "Шидловская ООШ"  Широнова И.С.
Протокол № 1 от « 30 » июня 2015 г.	« 30 » июня 2015 г.	Приказ № 23 от « 2 » июля 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка «Юный спортсмен»

для 6-8 классов

учителя физической культуры

Гордиенко Светланы Николаевны

Возраст учащихся 12-14 лет

2015 год

Пояснительная записка

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 12-15 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих секцию первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к

занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи: 1. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.

2. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.

3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений

Организация работы.

Кол-во обучающихся в группе до 11 человек.

Занятия проходят 1 раз в неделю: в четверг с 14.30 до 15.10.

1 час в неделю, 35 часов за год.

Ожидаемый результат.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться

представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Тематический план

№	Наименование темы	Кол-во часов	Дата проведения
I	Лёгкая атлетика.	3	
1	Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.	1	03.09.2015
2	Бег на короткие дистанции до 60м и в медленном темпе до 500м. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.	1	10.09.2015
3	Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.	1	17.09.2015
II	Русская лапта	5	
1	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Русская лапта».	1	24.09.2015
2	Основы техники игры. Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самоосаливание и переосаливание.	1	1.10.2015
3	Ловля мяча и передача в парах. Выбор биты. Удары битой по мячу сверху.	1	08.10.2015
4	Ловля и передача мяча, осаливание. Двусторонняя игра.	1	15.10.2015
5	Командные игры и соревнования.	1	22.10.2015

III	Настольный теннис.	8	
1	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1	29.10.2015
2	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	1	12.11.2015
3	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	2	19.11.2015 26.11.2015
4	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2	03.12.2015 10.12.2015
5	Соревнования	2	17.12.2015 24.12.2015
IV	Лыжи	8	
1	Передвижение на лыжах. Ступающий шаг.	1	14.01.2016
2	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	21.01.2016
3	Подъём на лыжах ступающим шагом, «лесенкой». Прямой спуск.	1	28.01.2016
4	Торможение «плугом». Повороты переступанием	1	04.02.2016
5	Ходьба на лыжах 3 км.	2	11.02.2016 18.02.2016
6	Контрольные игры и соревнования.	2	25.02.2016 03.03.2016
V	Лёгкая атлетика.	6	
1	Лёгкоатлетический кросс. Бег до 15 минут	2	10.03.2016 17.03.2016
2	Соревнования по лёгкой атлетике	2	31.03.2016 07.04.2016
3	Соревнования по лёгкой атлетике	2	14.04.2016 21.04.2016
VI	Футбол	5	
1	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1	28.04.2016
2	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1	05.05.2016
3	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1	12.05.2016
4	Тактика игры в футбол. Тактика	1	19.05.2016

	нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.		
5	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1	26.05.2016
ИТОГО:		35	

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ.

Игра, беседа, комплексное занятие, соревнования, зачёт.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ.

№ п\п	Наименование	Количество
1.	Мат гимнастический	6
2.	Мяч волейбольный	1
3.	Мяч баскетбольный	5
4.	Мяч футбольный	1
5.	Палки гимнастические	10
6.	Обручи	10
7.	Скакалки	10
8.	Мячи набивные	10
9.	Лыжи	5
10.	Мячи (большие, маленькие)	5

Список литературы.

1. Настольная книга учителя физической культуры. Автор Погадаев Г.И.
М.,2011
2. Учебное пособие «Физическая культура».М.,2012
3. Гимнастика. Автор М.Л. Журавлина. М., 2010
4. Лыжная подготовка в школе. В.В. Осинцев.
5. Легкая атлетика в школе. О.Н.Трофимов.2009
6. Журналы «Физическая культура».
7. Вавилова Е.Н. учите бегать, прыгать, лазать, метать.- М., 2010
8. Г.А.Колодницкий. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. М-«Просвещение» 2011